

Міністерство освіти і науки України  
Житомирський державний університет імені Івана Франка  
Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту  
Освітньо-кваліфікаційний рівень «Магістр»

ДИПЛОМНА РОБОТА  
НА ТЕМУ:  
**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ШКОЛЯРІВ  
СЕРЕДНЬОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У  
СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ  
ІЗ ВОЛЕЙБОЛУ**

Доповідачка:  
Магістрантка VII курсу, заочної форми навчання

Кравчук Л.П.

Науковий керівник:  
к. фіз. вих., доцент Яворська Т.Є.

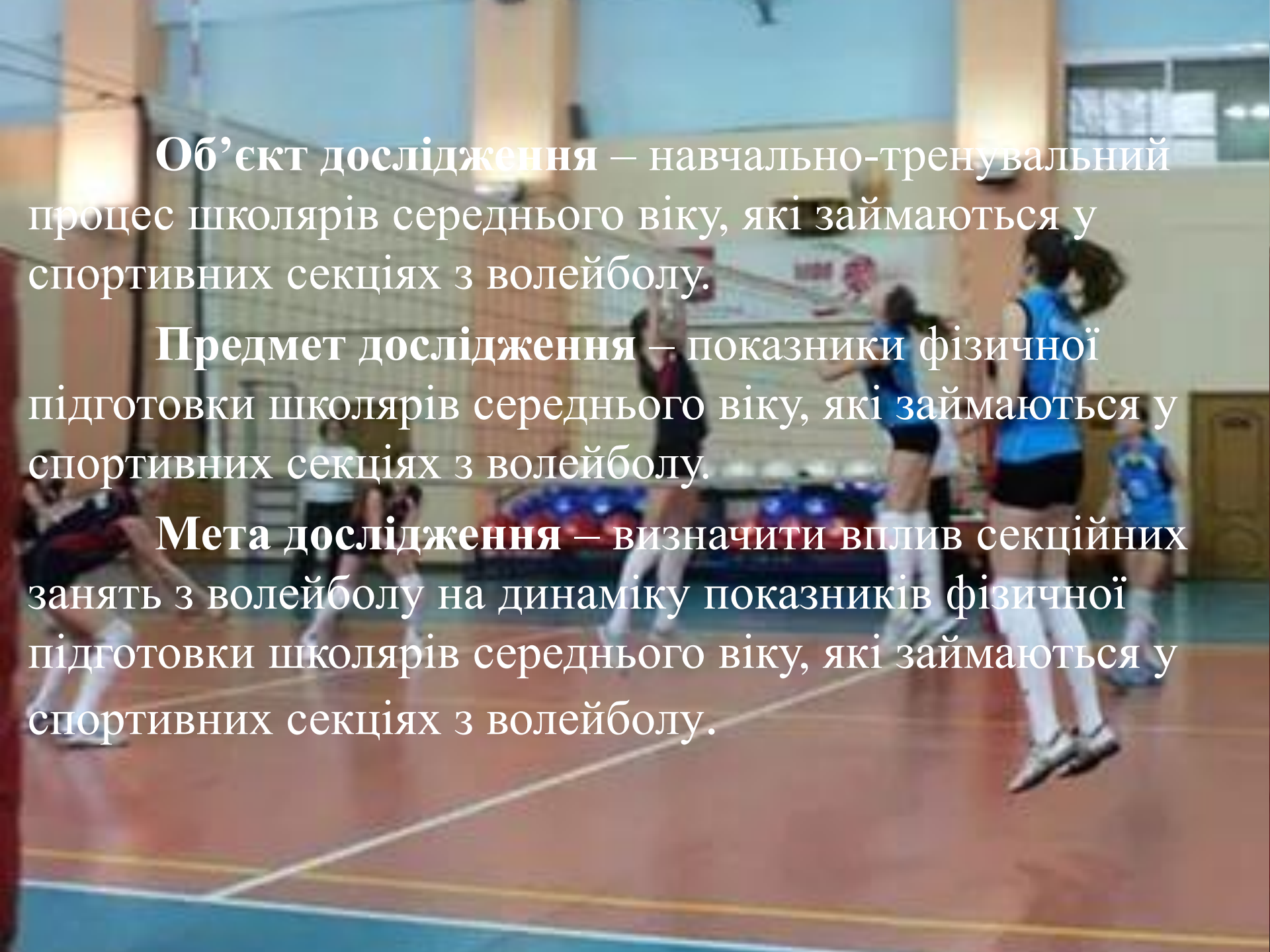
02/02/

# Актуальність дослідження

полягає в тому, що в процесі викладання фізичної культури вчитель повинен використовувати найбільш ефективні методи вивчення рухових дій, розвивати в учнів фізичні якості, вдосконалювати їх, досягати високих результатів фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.





The background image shows a volleyball game in progress within a gymnasium. Several players in blue and dark uniforms are visible on the court, with one player in the foreground jumping. The scene is brightly lit, and the court floor is a reddish-brown color.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес школярів середнього віку, які займаються у спортивних секціях з волейболу.

**Предмет дослідження** – показники фізичної підготовки школярів середнього віку, які займаються у спортивних секціях з волейболу.

**Мета дослідження** – визначити вплив секційних занять з волейболу на динаміку показників фізичної підготовки школярів середнього віку, які займаються у спортивних секціях з волейболу.

The background of the slide is a photograph of a school sports hall. In the foreground, several students in purple and black tracksuits are playing basketball on a blue court. In the background, other students are visible, and there are basketball hoops and large windows on the walls.

## **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати літературні джерела з проблеми дослідження.
2. Здійснити опитування тренерів щодо визначення найбільш ефективних фізичних якостей, які найкраще впливають на результати під час ігрової діяльності.
3. Порівняти показники фізичної підготовки школярів середнього віку, які займаються у спортивних секціях із волейболу за програмою ДЮСШ та методикою Ю.Д. Железняка та визначити ефективність цих програм.

# Методи дослідження:

- аналіз літературних джерел;
- вивчення досвіду фахівців за спеціалізацією;
- опитування;
- педагогічний експеримент;
- педагогічне тестування;
- методи математико-статистики.



## Експериментальне дослідження

проводилося протягом 2015-2016 року в ЗОШ І-ІІІ ст. с. Зарубнцях Андрушівського району Житомирської області та в ДЮСШ м. Андрушівки. У дослідженні брали участь 32 волейболістки, віком 12-14 років групи початкової підготовки другого року навчання, які були розділені на дві групи: експериментальну та контрольну (по 16 осіб у кожній). Діти експериментальної групи займалися за методикою Ю.Д. Железняка, контрольної групи – за програмою ДЮСШ м. Андрушівки.



Експериментальна  
група  
(n=16)



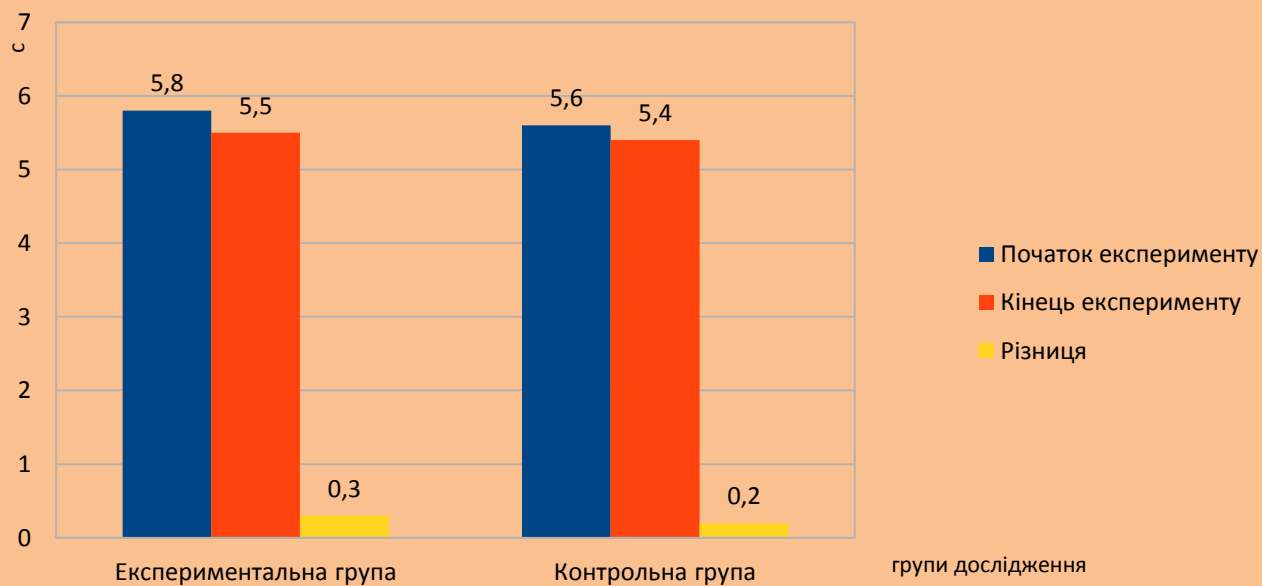
Контрольна  
група  
(n=16)





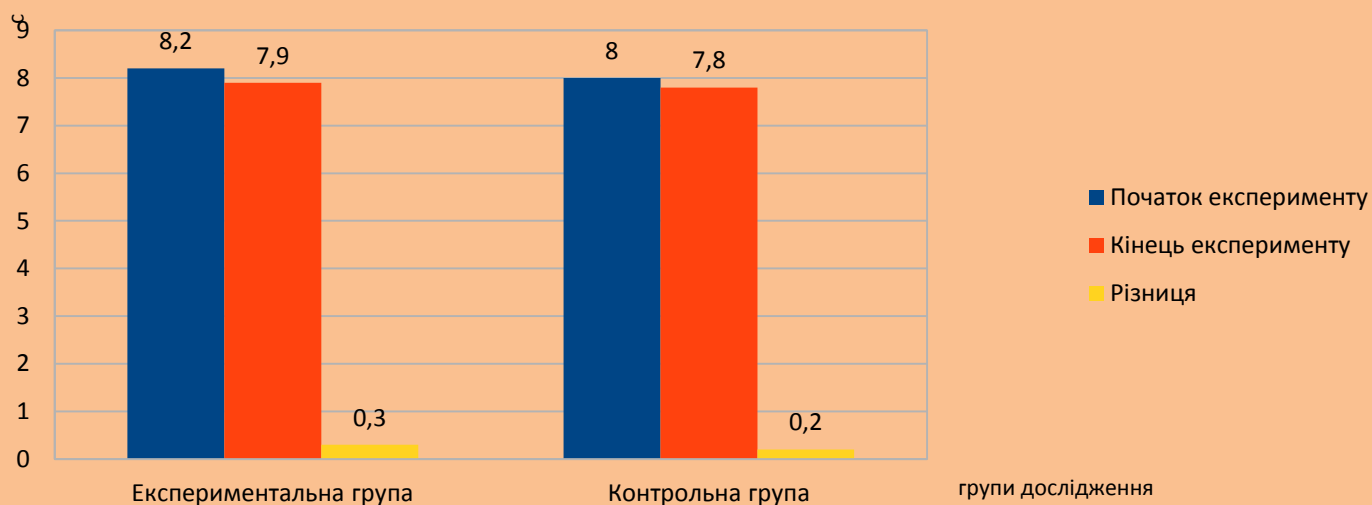
## Середні показники тесту «Біг на 30 м» волейболісток експериментальної та контрольної груп до та після експерименту (n=16)

№	Біг на 30 м	Експериментальна група (n=16)	Контрольна група (n=16)
1	Початок експерименту	5,8 с $\pm$ 0,08	5,6 с $\pm$ 0,09
2	Кінець експерименту	5,5 с $\pm$ 0,07	5,4 с $\pm$ 0,08
3	Різниця	0,3 с	0,2 с



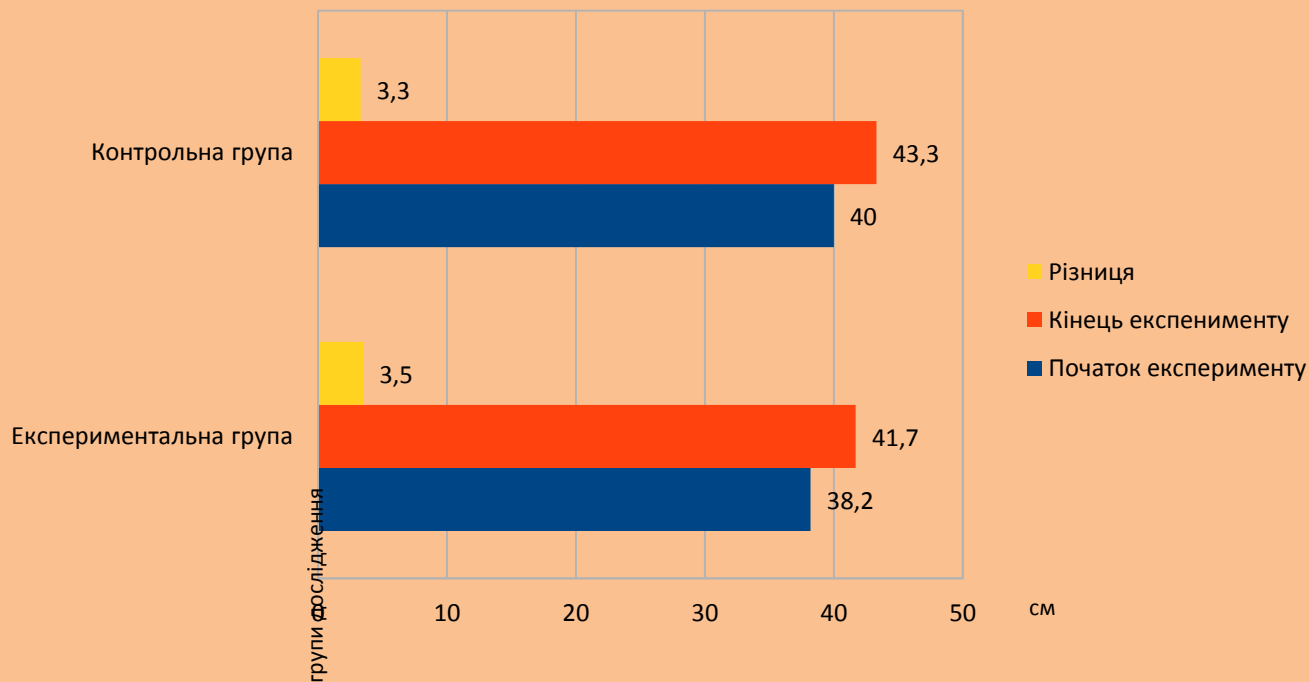
# Середні показники тесту «Човниковий біг 3х10 м» волейболісток контрольної та експериментальної групи до та після експерименту, n=16.

№	Човниковий біг 3х10м	Експериментальна група (n=16)	Контрольна група (n=16)
1	Початок експерименту	8,2с ±0,12	8,0с ±0,14
2	Кінець експерименту	7,9с ±0,12	7,8с ±0,15
3	Різниця	0,3с	0,2с



# Середні результати тесту «Стрибок вгору» волейболісток контрольної та експериментальної груп до та після експерименту, n=16.

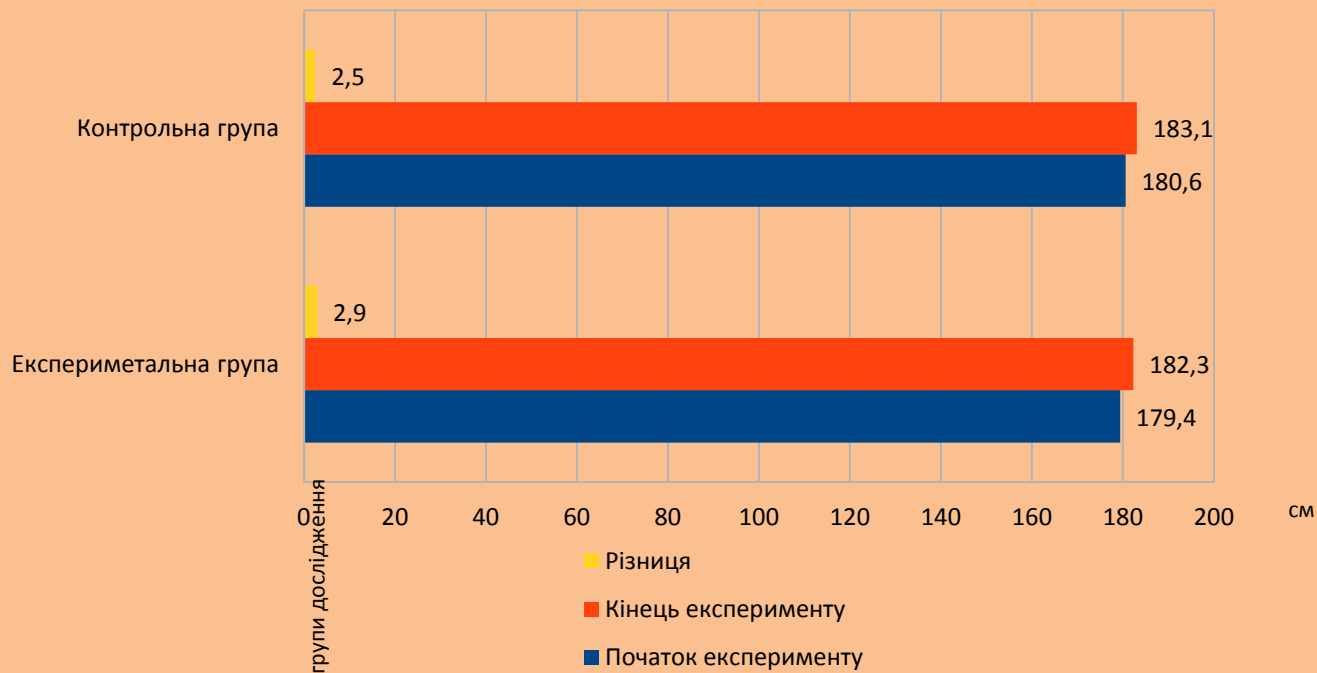
№	Стрибок вгору	Експериментальна група (n=16)	Контрольна група (n=16)
1	Початок експерименту	38,2 см $\pm$ 1,08	40 см $\pm$ 0,79
2	Кінець експерименту	41,7 см $\pm$ 1,15	43,3 см $\pm$ 0,79
3	Різниця	3,5 см	3,3 см





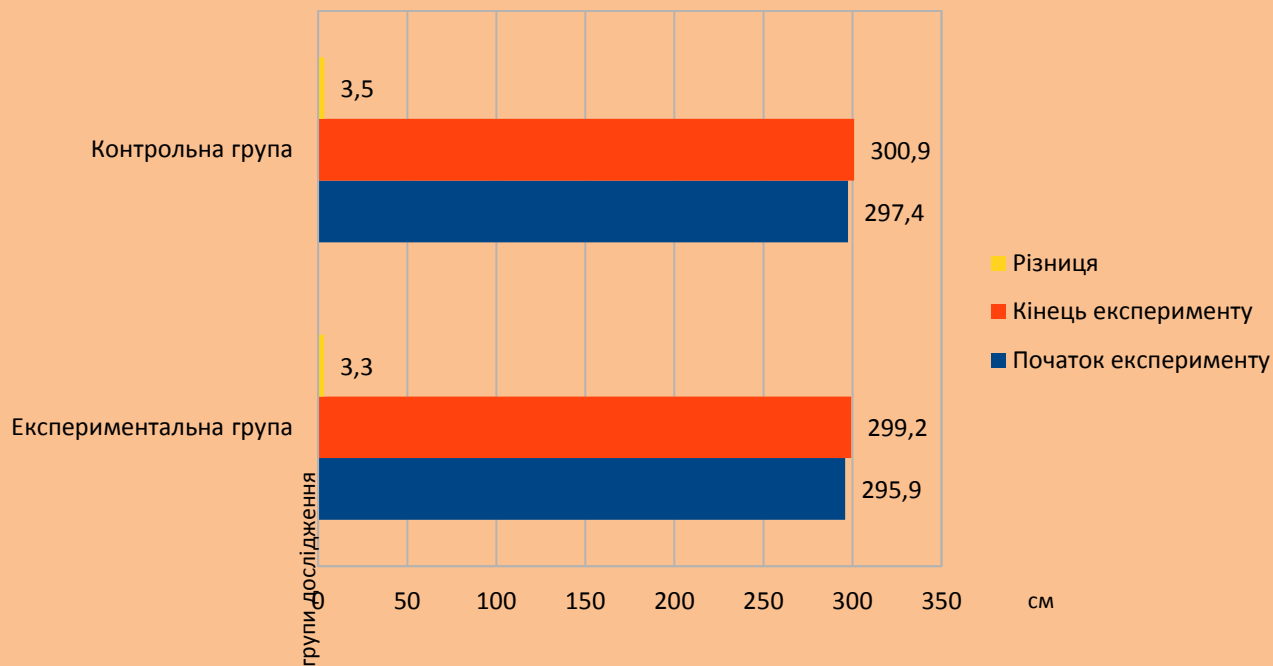
# Середні показники тесту «Стрибок в довжину з місця» волейболісток контрольної та експериментальної груп до та після експерименту, n=16.

№	Стрибок в довжину з місця	Експериментальна група (n=16)	Контрольна група (n=16)
1	Початок експерименту	179,4 см $\pm$ 2,61	180,6 см $\pm$ 2,53
2	Кінець експерименту	182,3 см $\pm$ 2,61	183,1 см $\pm$ 2,53
3	Різниця	2,9 см	2,5 см



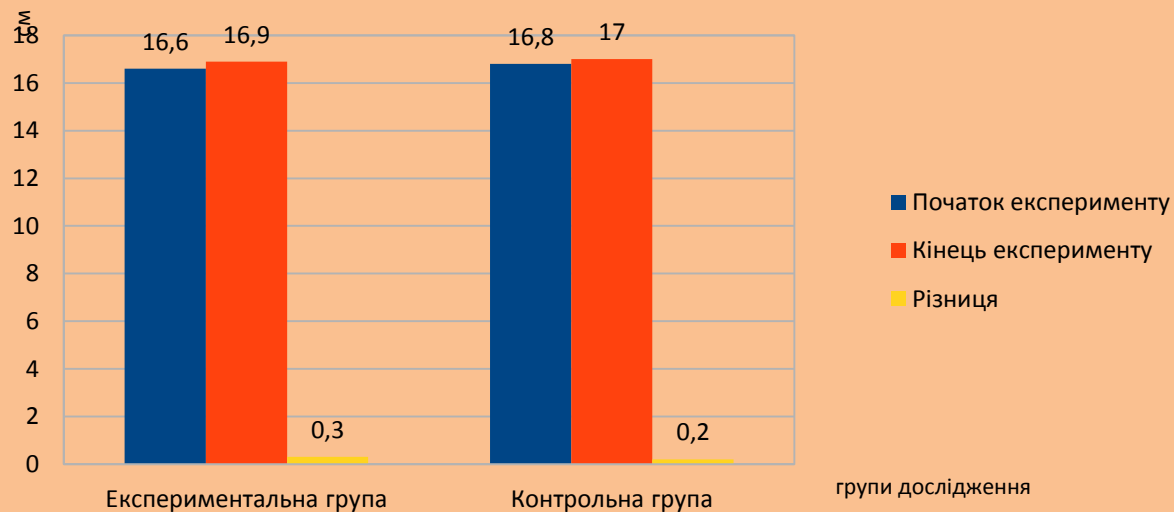
# Середні показники тесту «Кидок набивного м'яча вагою 2 кг вперед за голови» волейболісток контрольної та експериментальної груп до та після експерименту, n=16

№	Кидок набивного м'яча вагою 2 кг вперед за голови	Експериментальна група (n=16)	Контрольна група (n=16)
1	Початок експерименту	295,9 см $\pm$ 9,9	297,4 см $\pm$ 8,9
2	Кінець експерименту	299,2 см $\pm$ 9,9	300,9 см $\pm$ 8,10
3	Різниця	3,3 см	3,5 см



## Середні показники тесту «Нахил вперед» волейболісток контрольної та експериментальної груп до та після експерименту, n=16.

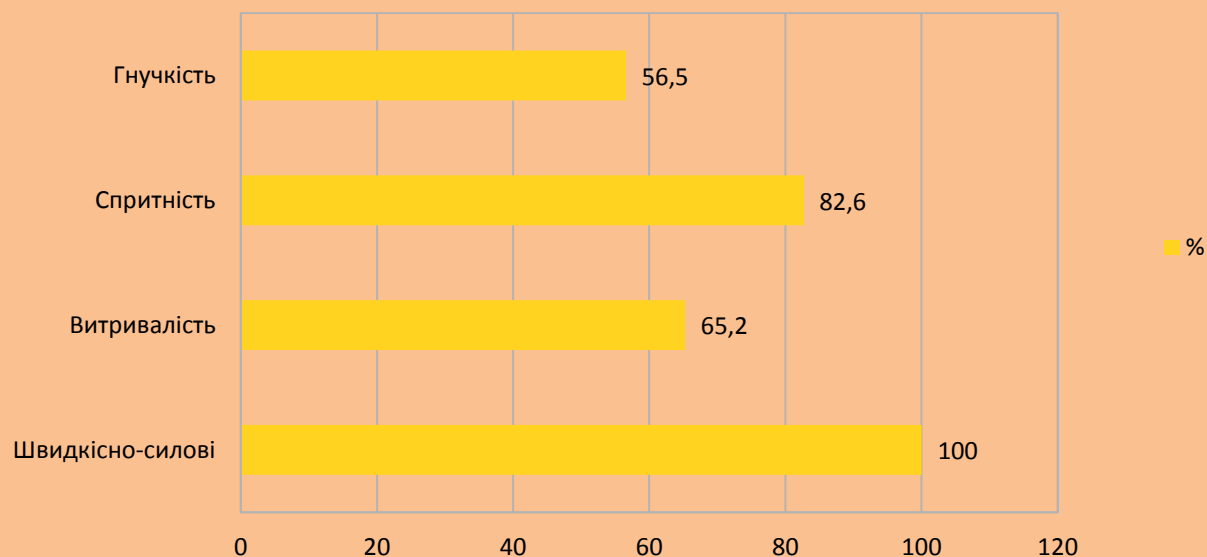
№	Нахил вперед	Експериментальна група (n=16)	Контрольна група (n=16)
1	Початок експерименту	16,6 см $\pm$ 0,09	16,8 см $\pm$ 0,12
2	Кінець експерименту	16,9 см $\pm$ 0,08	17 см $\pm$ 0,11
3	Різниця	0,3 см	0,2 см





## Ефективність фізичних якостей у ігровій діяльності

№	Фізичні якості	Результати опитування (n=23)	%
1	Швидкісно-силові	23	100%
2	Спритність	15	82,6%
3	Витривлість	19	65,2%
4	Гнучкість	13	56,5%



# Висновки

1. Аналіз літературних джерел з проблеми дослідження дозволив нам встановити, що фізична підготовка волейболістів відіграє найважливішу роль в сучасній системі спортивного тренування. З'ясовано, що на заняттях з волейболу слід використовувати спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості, стрибучості, витривалості, спритності та гнучкості. Багато авторів даного профілю, зокрема Желєзняк Ю.Д., Беляєв А.Н., Гнатчук В.І. приділяють увагу розвитку сили та швидкості в поєднанні. Аналіз загальної та спеціальної літератури, матеріали з електронних засобів інформації, фахові наукові публікації дозволили порівняти здобутки підходів для вивчення фізичної підготовки волейболісток. У наукових розробках провідних фахівців даної галузі висвітлені основні аспекти проблеми дослідження. На думку фахівців, одним з важливих питань поліпшення фізичного виховання є пошук ефективних засобів і методів, що сприяють прискореному розвитку фізичних якостей дітей.

# Висновки

2. Здійснене нами опитування тренерів дозволило визначити найбільш ефективні фізичні якості, які найкраще впливають на результати під час ігрової діяльності. Встановлено, що більшість фахівців на перше місце ставлять швидко-силові здібності. Вона складає 100 % опитуваних. Визначено, що такій фізичній якості як спритність відведено друге місце, що становить 82,6 %. Витривалість складає 65,2% й гнучкість 56,5%. При цьому кожен опитуваний фахівець відзначає, що в ігровій діяльності всі ці якості беззаперечно доповнюють один-одну. За допомогою опитування визначено, які тестові вправи краще використовувати в експерименті, та яким методикам віддали перевагу тренери.



# Висновки

3. Результати проведеного основного педагогічного експерименту дав змогу нам порівняти показники фізичної підготовки школярів середнього віку, які займаються у спортивних секціях із волейболу за програмою ДЮСШ та методикою Ю.Д. Железняка. Показники результатів до та після експерименту практично не змінилися. Проте, методика Ю.Д. Железняка, за якою займалася експериментальна група показала кращий кінцевий результат. З шісти запропонованих тестових вправ експериментальна група показала кращі результати в п'яти. Контрольна група відзначила себе в одній з даних вправ. У відсотковому стані, за даними тесту «Біг на 30м» експериментальна група на початку експерименту показала результат 3,48%, на кінці 3,3%. Контрольна група на початку експерименту 3,36%, на кінці 3,24%. У тесті «Човниковий біг 3x10» експериментальна група на початку експерименту показала результат 4,92%, на кінці 4,74%. Контрольна група на початку експерименту 4,8%, на кінці 4,68%. Тест «Стрибок вгору» експериментальна група на початку експерименту показала результат 38,2%, на кінці 41,7%. Контрольна група на початку експерименту 40%, на кінці 43,3%. Тест «Стрибок в довжину з місця» експериментальна група на початку експерименту показала результат 17,94%, на кінці 18,23%. Контрольна група на початку експерименту 18,06%, на кінці 18,31%. Тест «Кидок набивного м'яча вагою 2 кг вперед за голови» експериментальна група на початку експерименту показала результат 29,09%, на кінці 29,92%. Контрольна група на початку експерименту 29,74%, на кінці 30,09%. Тест «Нахил вперед» експериментальна група на початку експерименту показала результат 1,66%, на кінці 1,69%. Контрольна група на початку експерименту 1,68%, на кінці 1,7%. Таким чином, визначено ефективність цих програм за якими волейболістки займалися.

**Дякую за увагу!**